

JURNAL SKRIPSI

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN KARDUS PADA SISWA KELAS VII A SMPN 17 MAKASSAR

Oleh :

Nur Amalia Saenal

(Dibimbing oleh Muh. Adnan Hudain, S.Pd., M.Pd dan H. Iskandar, S.Pd., M.Pd)

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A SMP Negeri 17 Makassar dengan jumlah total 36 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan pembelajaran menggunakan kardus pada siswa kelas VII A SMP Negeri 17 Makassar ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 71,67 dengan presentase ketuntasan sebesar 41,67%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 72,78 dan presentase ketuntasan sebesar 61,11%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 78,08 dengan presentase ketuntasan sebesar 100%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II.

Kata Kunci : Lompat Jauh, Media Kardus, Hasil Belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi manusia didalam kehidupan. Melalui pendidikan, setiap orang mendapatkan bimbingan serta pengembangan potensi.

UU SIKDKNAS No.20 tahun 2003 “Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mewujudkan

suasana dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kepribadian yang baik, pengendalian diri, berakhlak mulia, kecerdasan dan keterampilan yang diperlukan oleh dirinya dan masyarakat”

Pendidikan merupakan bimbingan atau pimpinan secara

sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani terdidik menuju terbentuknya kepribadian yang utama (Ahmad D. Marimba :1962)

Kemudian pendidikan yang mengacu pada pengertian di atas salah satunya ialah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan, secara keseluruhan adalah proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional (Bucher : 1979)

Dalam pelaksanaannya, pendidikan jasmani secara langsung menggunakan gerak tubuh atau aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pembelajaran. Salah satunya yaitu dalam pembelajaran lompat jauh.

Menurut Depdikbud (1982 : 54) “Lompat jauh adalah merupakan suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti, kenyataannya masih banyak siswa yang belum tuntas dalam melakukan lompat jauh, salah satunya lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dapat dilihat dengan masih rendahnya kemampuan dan hasil lompatan yang

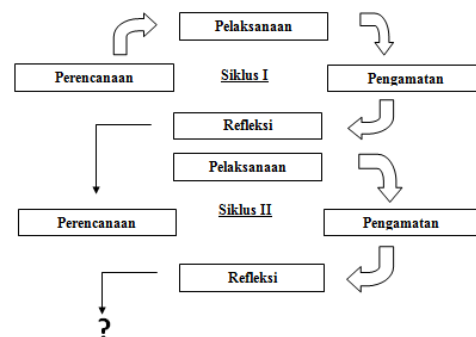
telah dicapai oleh siswa. Keadaan tersebut perlu upaya pemecahan, agar pelaksanaannya dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Guru harus mencoba mengadakan pendekatan ataupun perubahan dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, maka yang diangkat menjadi pokok penelitian adalah “Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Pendekatan Mengajar Menggunakan Kardus Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 17 Makassar”

METODE

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto (2006:3) menjelaskan bahwa penelitian tindakan kelas sebagai suatu pencerminan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan.



Gambar 1. Tahapan Penelitian Tindakan Kelas

Pada gambar diatas terdapat empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Kemudian keempat tahapan tersebut membentuk satu siklus, apabila dalam beberapa siklus belum berhasil maka akan dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Variable Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui media kardus yang dilakukan oleh guru untuk memaksimalkan pembelajaran agar tercapai peningkatan aktivitas fisik dan ketuntasan belajar.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian tindakan kelas, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah unjuk kerja. Pengambilan data dilakukan sebelum dilakukan sebelum tindakan dan setelah tindakan. Peneliti bertindak sebagai guru yang melakukan tindakan terhadap kelas, yang secara langsung mengumpulkan data dengan observasi setiap kegiatan dan kejadian yang ada pada saat penelitian dilaksanakan.

Setiap siswa dikatakan tuntas belajarnya (ketuntasan individu) jika proporsi jawaban benar siswa $\geq 75\%$, dan suatu kelas dikatakan tuntas belajarnya (ketuntasan klasikal) jika dalam kelas tersebut terdapat $\geq 85\%$ siswa yang telah tuntas belajarnya.

Teknik Analisis Data

Data yang telah terkumpul pada setiap kegiatan observasi dan evaluasi dari pelaksanaan siklus PTK diolah dengan kalimat bermakna dan dianalisis. Analisis yang digunakan adalah deskriptif komparatif yaitu dengan cara membandingkan data kuantitatif yang diperoleh dari kondisi awal, siklus I dan siklus II

1. Menghitung ketuntasan belajar siswa individual digunakan rumus:

$$S = \frac{R}{N} \times 100$$

Keterangan:

S = Nilai yang diharapkan

R = Jumlah Skor

N = Skor Maksimum dari tes

(Sumber : Adptasi Purwanto, 2008:112)

2. Menghitung nilai rata-rata hasil belajar siswa menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum Xi}{N}$$

Keterangan:

\bar{X} = Rata-rata hitung nilai

N = Banyaknya siswa

Xi = Nilai siswa

(Sumber: Harrhyanto, dkk, 2009: 4.2)

3. Menghitung ketuntasan belajar siswa klasikal digunakan rumus:
Ketuntasan Klasikal

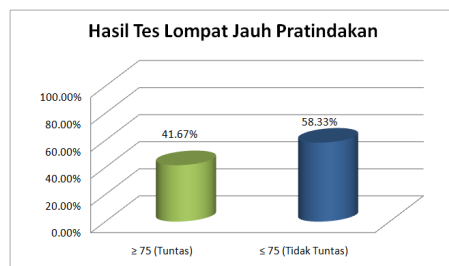
$$= \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas belajar}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100\%$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data awal penelitian dari tes pratindakan yang telah dilaksanakan sehingga dapat dijabarkan data hasil tes pratindakan pada tabel dibawah ini :

Tabel 1.
Hasil Pratindakan

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Presentase
Tuntas	15	41.67%
Belum Tuntas	21	58.33%
Jumlah	36	100%



Gamar 2. Grafik Hasil Tes Pratindakan

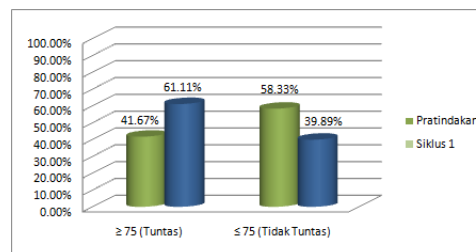
Berdasarkan hasil tes pratindakan diperoleh nilai rata-rata sebesar 71,67. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 15 siswa (41,67%), dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 21 siswa (58,33%).

Deskripsi Siklus I

Hasil tes lompat jauh melalui pendekatan mengajar menggunakan kardus pada siswa kelas VII A SMP Negeri 17 Makassar Tahun Ajaran 2018/2019 pada kegiatan siklus I disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2.
Hasil Tindakan Siklus I

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Presentase
Tuntas	22	61,11%
Belum Tuntas	14	38,89%
Jumlah	36	100%



Gambar 3. Grafik Hasil Tindakan Siklus I

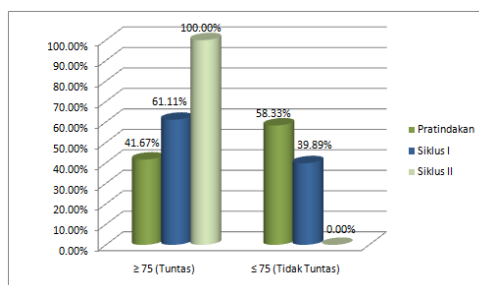
Berdasarkan hasil tes siklus diperoleh nilai rata-rata sebesar 72,78. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 22 siswa (61,11%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 14 siswa (38,89%). Hasil belajar lompat jauh menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan tolakan, melayang di udara dan pendaratan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 85% siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

Deskripsi Siklus I

Hasil tes lompat jauh siswa kelas VII A SMP Negeri 17 Makassar pada kegiatan siklus II disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.
Hasil Tindakan Siklus II

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Presentase
Tuntas	36	100%
Belum Tuntas	0	0%
Jumlah	36	100%



Gambar 4. Grafik Hasil Tindakan Siklus II

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 78,08. Jumlah siswa yang mencapai KKM sebanyak 36 siswa (100%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 85% siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

Pembahasan

Tabel 4.
Peningkatan Hasil Tes Pratindakan,
Siklus I dan Siklus II

No	Aspek	Pratindakan	Siklus I	Siklus II
1	Jumlah Nilai	2580	2620	2811
2	Nilai Rata-rata	71,67	72,78	78,08
3	Presentase Ketuntasan	41,67%	61,11%	100%

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh dalam bentuk latihan melompati kardus. Latihan ini menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Pada siklus I ini, peneliti

sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP, akan tetapi siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan latihan melompati kardus. Dari hasil tanya jawab dapat disimpulkan bahwa siswa masih perlu berlatih melompati kardus sesering mungkin. Siswa belum terbiasa dengan pembelajaran menggunakan kardus, bahkan masih ada yang belum paham dengan materi yang dipelajari.

Pada siklus II dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan latihan melompati kardus sesuai dengan refleksi pada siklus I, proses pembelajaran berlangsung dinamis dan penuh semangat. Siswa aktif melakukan kegiatan latihan dan saling bertukar pikiran dengan siswa lainnya. Pada pelaksanaan siklus II, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan latihan melompati kardus dengan penuh semangat, serta peningkatan aktivitas yang efektif ditandai dengan adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 100%. Dari jumlah siswa kelas VII A SMP Negeri 17 Makassar sebanyak 36 siswa sudah mencapai dan melampaui nilai KKM yaitu 75 sesuai dengan K13 siswa kelas VII A SMP Negeri 17 Makassar.

Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus dilakukan tes untuk memperoleh hasil belajar lompat jauh, maka diperoleh data sebagai berikut: Dari hasil refleksi diketahui

bahwa pada siklus I siswa masih ragu-ragu dan belum memahami pola pembelajaran lompat jauh dengan latihan melompati kardus. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberapa siswa. Walaupun guru sudah melakukan tugas sesuai perencanaan pembelajaran sudah baik dan tepat, secara keseluruhan tujuan pembelajaran belum tercapai sesuai rencana.

Dari hasil diskusi dengan kolaborator mengenai pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil refleksi: siswa sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran melompati kardus. Bahkan siswa lebih bersemangat dan aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Peneliti semakin memperbaiki proses belajar mengajar sesuai RPP dan melakukan pendekatan terhadap seluruh siswa. Sehingga secara keseluruhan tujuan pembelajaran sudah tercapai sesuai dengan rencana setelah dilakukan tindakan siklus II yang merupakan refleksi dari siklus I, pada siklus II hasil pembelajaran lompat jauh siswa mengalami peningkatan hingga 36 siswa (100%) mencapai KKM dan dinyatakan tuntas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pada siklus I terdapat hasil ketuntasan yaitu sebesar 72,78 dan presentase ketuntasan sebesar 61,11%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 78,08 dengan presentase ketuntasan sebesar 100%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, saran dari peneliti yaitu :

- 1) Mengembangkan modifikasi untuk media pengganti sebagai alat dalam proses pembelajaran.
- 2) Pendidik memperhatikan dan member pendekatan terhadap seluruh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, Azhar. 2017. *Media Pembelajaran-Ed. Revisi*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Koestoro, Budi. 2016. *Pengelolaan Sumber Belajar*. Yogyakarta : Media Akademi.
- Kurniawan, Wahyu. 2013. *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan Lompat Karet, Lompat Kardus dan Meraih Sasaran di Atas Untuk Siswa Kelas VIII C SMP*

- Negeri 2 Imogiri. *Skripsi*.
Yogyakarta: FIK UNY
- Muchlis Choirudin. *Jurnal Skripsi
Upaya Meningkatkan
Gerak Dasar Lompat Jauh
Gaya Jongkok Dengan
Menggunakan Alat Bantu
Pembelajaran pada Siswa
Kelas IV SD Negeri 04
Bejen Karanganyar Tahun
Ajara 2011/2012*. Tersedia
pada
<http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/view/443> [diakses 25 Mei 2018]
- Nafiun. *Permainan Dan Olahraga
1, Bola Besar Dan Kecil,
Atletik, Pencak Silat*.
Tersedia pada
<http://www.nafiun.com/2015/08/permainan-dan-olahraga-1-bola-besar-dan-kecil-atletik-pencak-silat.html> [diakses 12 Januari 2019]
- Sumaryoto, dan Soni Nopembri. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahragadan Kesehatan untuk SMA Kelas XI*. Jakarta :Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sumatri, Mohamad Syarif. 2016. *Strategi Pembelajaran : Teori dan Praktik di Tingkat Pendidikan Dasar*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Sunarto. 2015. Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Metode Bermain

Kelas V Sekolah Dasar
Siyono 1 Playen
Gunungkidul. *Skripsi*.
Yogyakarta : FIK UNY.